부모님을 위한 어린이 질병관리 안내서

Parent's Guide to Childhood Illnesses

Korean

AAPCHO

Association of Asian Pacific Community Health Organizations

서 론

감기, 열이 나는 것, 설사, 토하는 것, 변비, 귀의 통증, 그리고 코피가 흐르는 것등은 어린이들에게는 흔히 일어나는 일입니다. 증세가 미약할 때에는 부모님들이 집에서 쉽고 빠르게 치료를 할 수가 있습니다. 이런 문제들을 집에서 치료할 수 있다면 병원에 가야 하는 수고를 덜어드릴지도 모릅니다. 만약에 제시된 사항들을 따라도 낫지를 않고 증세가 점점 심각해지면, 반드시 의사에게 연락하셔야 합니다.

감 기

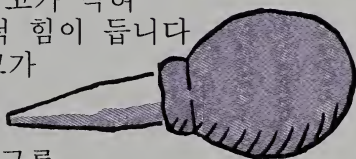
감기는 바이러스라는 병균으로부터 걸립니다. 한 어린이가 일년에 5번 또는 6번까지 감기에 걸릴 수 있습니다. 대부분의 감기는 5일에서 10일 정도 계속됩니다. 감기는 재채기, 콧물, 기침, 목의 통증, 피로, 그리고 두통이 올 수도 있습니다. 편도선염이나 귀의 염증과 같은 문제들이 없으면 페니실린과 같은 항생제는 도움을 주지 않습니다.

언제 의사에게 연락해야 하나?

- 생후 6개월미만 아이가 감기와 열이 있으면 의사를 보셔야 합니다.
- 만약에 당신의 아기가 눈에 띄게 숨을 가빠하고, 귀에 통증을 느끼고, 심한 기침 또는 목의 통증을 가지고 있을 때
- 만약에 감기가 3일 또는4일동안 계속되고 낫지를 않으면 전화를 하셔서 자문을 구하십시요.
- 만약에 당신의 아기가 칭얼대고, 보채고, 지나치게 피곤해 할 때

감기 걸린 어린이를 집에서 돌보는 법

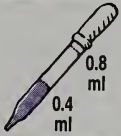
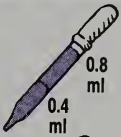
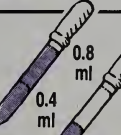
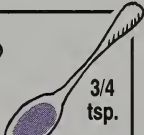
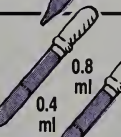
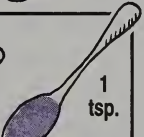
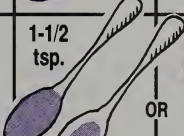
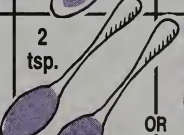
당신의 아기가 감기에 걸렸을 때 다음과 같이 하면 아기를 더 편안하게 해주는데 도움이 될 것입니다.

- 의사의 지시없이는 어린이에게 아스피린을 주지마십시요. 아스피린의 사용이 어떤 어린이 질병에는 위험한 것으로 나타나 있습니다.
  만약에 어린이가 근육통, 두통, 또는 열이 있으면, 타이레놀(Tylenol), 템프라(Tempra), 파나돌(Panadol)과 같은 아세타미노펜(Acetaminophen)종류의 약들이 도움이 될 것입니다.
- 만약에 기침을 하면 차가운 습기가 나오는 가습기가 도움이 될 것입니다.
- 아기가 한 살 미만인 경우에 코가 막혀 있으면 음 식을 먹이기가 무척 힘이 듭니다 무엇을 먹이기 전에 아기의 코가 막힌 것을 빨 아내는 기구를 사용 하시면 도 움이 될 것 입 니다. 당신의의사는 그 기구를 어떻게 사용하는 지를 가르쳐 줄 수 있습니다.
- 만약에 아기의 코가 막혀 있거나 기침을 하는 동안 상태가 좋지 않으면, 의사가 약을 권하기도 합니다.

열

열이 나는 것은 감염에 대한 정상적인 반응이므로 크게 놀라실 필요는 없습니다. 많은 감기 걸린 어린이들이 열이 올라가곤 합니다. 중요한 것은 당신의 아기가 어떻게 지내고 행동하는 지를 지켜보는 것입니다. 만약에 아기가 활동적이고, 건강해 보이고, 수분을 충분히 섭취하고 있으면, 다음에 있는 "열나는 어린이를 집에서 돌보는 법"에 있는 순서를 따라서 돌보아 주십시오.

언제 의사에게 연락해야 하나?

- 생후 3개월 미만의 아기가 열이 항문체온기검사로 화씨 100.6도나 그 보다 더 올라가면 의사의 진료를 받아야 합니다.
- 만약에 3~12개월 정도의 아기가 체온이 화씨 101도나 그 이상으로 높으면 의사를 보아야 합니다.

- 만약 열이 3일 이상 계속 올라가면.
- 만약에 아기가 피곤해하고, 물을 마시려고 하지 않고, 토하거나 칭얼대면.
- 만약에 아기가 만성적인 건강 문제가 있을 때 지금 아기의 열을 내리게 하는 방법이 옳은 것인지 다시 의사에게 의논하여야 합니다.
- 만약에 아기가 열때문에 경련을 한적이 있거나, 가족 중에서 그런 병력이 있으면.

집에서 열나는 어린이를 돌보는 법

- 옷을 얇게 입히십시요. 옷을 너무 많이 입히면, 열이 방출되는 것을 막아서 열이 올라갑니다.
- 물이나 쥬스 그리고 거품 안나는 소다수(Flat Soda)를 마시게 하십시오.
- 아스피린을 어린이에게 주기 전에 꼭 의사와 상담을 하십시오. 타이레놀, 템프라, 파나돌과 같은 아세타미노펜이 열을 내리게 하는데 도움이 될 것입니다. 위의 약들은 여러가지 강도로 만들어지고 있습니다. 당신의 아기에게 얼마나 먹여야 하는지 용법을 읽어보시거나 의사에게 물어보십시오. (다음의 안내내용을 보십시오.)
- 만약에 타이레놀을 2~3회 복용해도 열이 화씨103도상 이면, 열이 내리는 것을 돕기 위해 따뜻한 물로 약 15분간 스폰지 목욕을 시키십시오. 이때에 찬물이나 알콜을 사용하지는 마십시오. 어린이가 추워서 떨어 열이 더 오르게 될 수도 있습니다.

아세타미노펜 용법

다음의 표는 아세타미노펜 종류의 시럽(0.8ml의 액체에 80mg 약성분), 물약(5ml의 액체에 160mg의 약성분, 예:타이레놀 엘릭서), 그리고 알약의 복용법입니다. 4시간에 한번씩 주십시오. 약물이 유리관에 한눈금까지 다 차올라오면 8ml입니다.

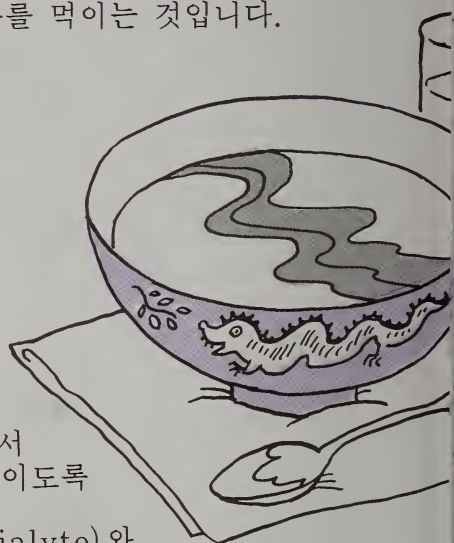
설 사

설사란 변을 평상시 보다 묽게 자주보는 경우를 말합니다. 그래서 당신의 아기가 보통 대변을 어떻게 보는지를 알아두시는 것이 중요합니다. 어떤 신생아들은 하루에 7~10회의 대변을 보는가 하면 어떤 아기들은 하루 걸러 한번씩 대변을 보기도 합니다. 하지만 만약에 아기가 항상 그렇게 대변을 보면 두가지 경우 모두 정상입니다.

언제 의사에게 연락해야 하나?

- 변이 냄새가 심하거나 피가 섞여있고 코와 같은 액체가 섞여 있으면, (가끔 초록색을 띄는 것은 괜찮습니다.)
- 설사를 하면서 열이 날 때.
- 어린이가 피곤해 하거나 정상적으로 행동하지 않을 때. (예:너무 오래 자거나 많이 보챌 때)
- 소변을 적게보고 입이 말라 있으며 울 때 눈물이 나지 않을 때.
- 복통이 심할 때.
- 아기가 한 살 미만일 때.
- 다음의 사항들을 2~3일간 따라도 설사가 멈추지 않을 때.

설사하는 아기를 집에서 돌보는 법

- 설사는 보통 어린이에게 가끔 과식을 시킬 때 일어납니다.
- 설사를 그치게 하는 가장 좋은 방법은 보통 음식을 먹이지 말고 액체류를 먹이는 것입니다. (예:맑은 국물 쥬스, 물, 거품 안나는 소다등)
- 설사가 그칠 때까지 우유를 먹이지 마십시오. 우유가 설사나는 것을 더 심하게 할지도 모릅니다.
- 상태가 좋아지면서 서서히 콩 우유나 쌀죽을주면서 정상적인 음식을 먹이도록 하십시오.
- 피디아라이트 (Pedialyte) 와 같은 액체는 아기가 탈진되는 것을 막아줍니다.

어린이들인 경우(생후 8개월 이상)

위의 지시 사항들을 따르도록 해보십시오. 덧붙여 말하자면, 약간 나이가 든 어린이들에게는 상태가 좋아질 때 부드러운 보통음식과, 바나나, 밥, 사과소스, (버터안바른)토스트, 쌀로 만든 국수, 쌀죽을 섞어서 먹여도 좋습니다.

토하는 것

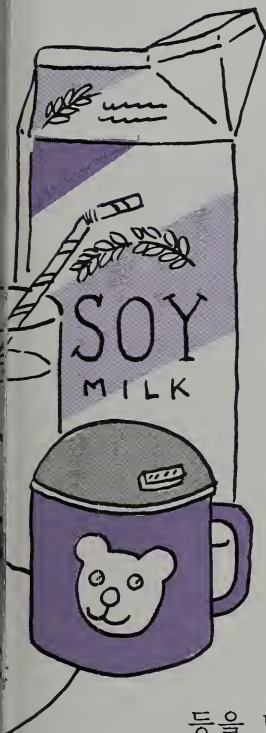
토하는 것은 여러가지 이유로 인해서 일어날 수 있습니다. 상한 음식을 먹었거나, 위장이 감염되거나 감기에 걸린 경우 등입니다. 어린 아기들인 경우에는 너무 화가 나거나 심하게 울면 토하는 수가 있습니다. 아기가 트림을 할 때 침을 조금 뱉어 내는데 이것은 토하는 것과는 다릅니다. 토하는 것은 심각한 질병의 증상일 수도 있습니다. 그러므로 의사와 상담해 보는 것이 중요합니다.

언제 의사에게 연락해야 하나?

- "심하게"토하는 것이 계속될 때
- 대단한 복통을 느낄 때.
- 피가 섞인 것을 토하거나 토한것이 록
  색일 때
- 어린이가 이상하게 행동하거나, 아주 기운이 없어 보이거나 유난히 보챌 때

토하는 아이를 집에서 돌보는 법

그방법은 설사가 났을 때 돌보는 법과 거의 비슷합니다.

- 아무 음식도 주지 마십시오. 아이가 물을 마시고 싶어하면, 설사났을 때 치료법처럼 물이나 쥬스 등을 몇모금 먹이도록 하십시오. 만약에 아이가 먹기 싫어하면 억지로 먹이지는 마십시오.
- 10분이나 15분 간격으로 액체를 몇모금씩 마시게 하면서 서서히 그 양을 늘리십시오
- 만약에 약 반나절 동안 토하지 않으면 맵거나 짜지 않은 부드러운 음식을 조금씩 먹이십시오.

변 비

변비란 무척 되고 딱딱한 변을 보거나 평상시보다 걸러서 보는 것입니다. 변비는 가끔 복통이 따르게 됩니다.

언제 의사에게 연락해야 하나?

- 아래에 제시된 요법을 사용해도, 3일동안 전혀 변을 보지 않을 때.
- 아세타미노펜류를 먹여도 열이 내려가지 않을 때.
- 변에 피가 섞여있거나 냄새가 심하게 날 때.
- 어린이가 복통으로 매우 불편해 할 때.

변비 걸린 어린이를 집에서 돌보는 법

- 갓난 아기가 며칠동안 규칙적인 대변을 안보더도, 그것은 비정상이 아닙니다.
- 만약에 걱정 되시면, 의사와 상담해 보십시오.
- 생후 4개월 이상인 어린이들인 경우에는 물을 많이 탄 사과쥬스를 마시도록 하게 하십시오.
- 또 의사에게 다른 종류의 액체류가 있는가를 상의해 보십시요.
- 어른들의 음식을 먹을 수 있는 큰 어린이들에게는 야채와 과일을 먹도록 권장해 주십시오.
- 절대로 억지로 먹고 마시게 하지 마십시오.

귀의 통증

귀의 통증은 귀 속이 감염되었거나 액체가 차 생깁니다.

언제 의사에게 연락해야 하나?

- 만약에 어린이가 귀가 아프다고 하거나 혹은 액체가 귀에서 흘러 나오면 어린이를 빨리 의사에게 보여야 합니다.
- 어떤 아기나 어린이들은 귀가 감염 되었어도 열이 별로 오르지 않고 귀에서 액체가 흐르지 않을 수도 있습니다. 하지만, 매우 칭얼 대거나 많이 울면서 보챌지도 모릅니다. 이 때는 의사에게빨리 보여야 합니다.
- 어린이가 귀를 자꾸 만지고, 잡아 당길 때.

귀에 통증이 있는 어린이들을 집에서 돌보는 법

적정량의 아세타미노펜류의 약이 임시로 통증을 가라 앉혀 줄지도 모릅니다. 하지만, 통증의 원인을 알고 이에 알맞는 약을 먹이려면 의사에게 보여야 합니다.

코피가 나는 것

코피를 흘리는 이유는 보통 감기, 너무 덥고 건조한 방에 있거나, 코를 심하게 후비거나, 코에 상처를 입은 경우입니다. 만약에 아래에 제시된 방법을 따르시면 5분내지 10분안에 저절로 그칠 것입니다.

언제 의사에게 연락을 해야 하나?

- 다음의 방법을 써도 코피가 그치지 않을 때
- 코 안에 통증이 있을 때
- 코 안에 이상한 것이 있는 것이 보일 때
- 코피가 자주, 계속해서 흐를 때

코피가 나는 어린이를 돌보는 법

- 어린이를 눕히지 말고 앉혀 놓으십시오. 꼭 머리를 뒤로 젖힐 필요는 없습니다.
- 입으로 숨을 쉬게 하면서 콧등 양쪽에 있는 뼈를 (코끝이나 눈근처의 부분은 아닙니다.) 잡아 눌러 주십시오. 만약에 코피가 그치지 않으면 5분간 더 눌러 보십시오.
- 우는 어린이들은 코피가 더 오래 흐르는 수가 있으므로 어린이를 울지 않게 편안하게 하여주십시요.

코피가 흐르는 것을 막는 법

- 하루에 서너 시간 정도 차가운 습기가 나오는 가습기를 사용해 보십시오.
- 아이가 코를 만지거나 후비지 않도록 조심시키십시오.
- 잠자리에 들기 전에 코의 중심 부분쪽으로 양쪽 콧구멍안에 바셀린(Vaseline)을 얇게 발라 주십시오. 약 3~4일 정도 계속해서 발라 주십시오.